

# DRUSKININKŲ SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO DIREKTORIAUS 2020 METŲ ATASKAITA

## I. BENDROJI DALIS

2014 m. kovo 3 d. įkurtas Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras (toliau biuras).

Adresas: M.K. Čiurlionio g. 80, Druskininkai, vsb@druskininkai.lt, interneto svetainė [www.druskininkuvsb.lt](http://www.druskininkuvsb.lt),

Facebook paskyra <http://www.facebook.com/DruskininkuSavivaldybesVsb>,

Tel. nr. 8 612 97211.

Pagrindinė biuro veikla savivaldybėje:

- Visuomenės sveikatos stiprinimas;
- Visuomenės sveikatos stebėseną (monitoringą);
- Vaikų ir jaunimo sveikatos stiprinimas
- Visuomenės sveikatos programų įgyvendinimas savivaldybėje: tikslinių Savivaldybės sveikatos stiprinimo ir profilaktikos programų rengimas pagal savivaldybėje nustatytą sveikatos sutrikimų ar sveikatai įtaką darančių veiksnių paplitimą; valstybinių visuomenės sveikatos stiprinimo ir profilaktikos programų pritaikymas ir įgyvendinimas.

Biuro veiklos tikslas - rūpintis gyventojų sveikata, siekiant mažinti gyventojų sergamumą ir mirtingumą, gerinti gyventojų kokybę, teikiant kokybiškas visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas, įtakoti nuo elgsenos priklausomų visuomenės sveikatos rizikos veiksnių mažėjimą.

Biuras visuomenės sveikatos priežiūros veiklas ir priemones vykdo vadovaujantis Lietuvos Respublikos Konstitucija, Lietuvos Respublikos įstatymais, Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimais, kitais teisės aktais, Druskininkų savivaldybės tarybos sprendimais, mero potvarkiais, administracijos direktoriaus įsakymais, biuro nuostatais, patvirtintais Druskininkų savivaldybės tarybos 2014 m. sausio 30 d. sprendimu Nr. T1-22. (Druskininkų savivaldybės tarybos 2018 m. rugsėjo 27 d. sprendimo Nr. T1-160 redakcija).

## II. PERSONALO VALDYMAS

Biuro struktūroje visi darbuotojai tiesiogiai pavaldūs Biuro direktoriui. Padaliniai neįsteigti, tačiau Biuro veiklos pobūdis nulemia savitą personalo veiklos modelį. Biuro etatų skaičius (1 lentelė).

*1 lentelė. Pareigybių pasiskirstymas pagal užimama etatų skaičių*

Pareigybės pavadinimas	Užimtas etatų skaičius
Direktorius	1
Sekretorė	0,5
Visuomenės sveikatos specialistai biure: Visuomenės sveikatos specialistas (stiprinimui)	2
Visuomenės sveikatos specialistas (stebėsenai)	1
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai, vykduantys sveikatos priežiūrą mokyklose ir ikimokyklinio ugdymo įstaigose	5
<b>Iš viso</b>	<b>9,5</b>

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuro darbuotojų vidutinis darbo užmokestis pateikiamas 2 lentelėje.

*2 lentelė. Darbuotojų vidutinis darbo užmokestis 2019-2020 m.*

Eil. Nr.	Pareigos	2019 m.		2020 m.	
		Etatų skaičius	Vidutinis mėnesinis nustatytasis (paskirtasis) darbo užmokestis, Eur	Etatų skaičius	Vidutinis mėnesinis nustatytasis (paskirtasis) darbo užmokestis, Eur
1	Direktorius	1	1471	1	1552
2	Sekretorė	0,25	238	0,5	518
3	Visuomenės sveikatos biuro specialistas	3,25	952	3	895
4	Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas	5	947	5	1022

### III. BIURO FINANSAVIMAS

2020 metams visuomenės sveikatos priežiūros funkcijoms vykdyti skirta Druskininkų savivaldybės biudžetui specialioji tikslinė dotacija – 178300eurų iš kurių: mokinių visuomenės sveikatos priežiūros funkcijoms vykdyti – 85800eurų, visuomenės sveikatos stiprinimo ir stebėsenos funkcijoms vykdyti – 57400 eurų, savižudybių prevencijos funkcijoms vykdyti – 25200 eurų, psichikos sveikatos stiprinimo funkcijoms vykdyti – 9900 eurų. 2020 metais biuro pajamos už teikiamas paslaugas sudarė 6100 eurų., tai lėšos gautos iš privalomųjų sveikatos mokymų (3 lentelė).

*3 lentelė. Gautų lėšų iš privalomųjų sveikatos mokymų ir išduotų privalomųjų sveikatos pažymėjimų skaičiaus kitimas 2019 -2020 m.*

Veiklos pavadinimas	2019 m.	2020 m.
	Vnt.	Vnt.
Privalomieji higienos įgūdžių mokymai	751	429
Privalomieji pirmosios pagalbos mokymai	599	331
Privalomieji mokymai alkoholio ir narkotikų žalą žmogaus sveikatai	9	11
<b>Bendra suma:</b>	<b>1359</b>	<b>771</b>

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos rėmimo specialiosios programos finansinė parama projektams įgyvendinti – 9300 eurų: projektas "Psichikos sveikatos stiprinimas Druskininkų savivaldybėje" sudarė 3000 eurų, projektas „Diabetinės pėdos priežiūros paslaugų užtikrinimas Druskininkų savivaldybėje“ sudarė 5000 eurų ir projektas "Narkotinių medžiagų pėdsakų aptikimas Druskininkų savivaldybėje" – 1300 eurų, tačiau šio projekto dėl karantino nepavyko įgyvendinti.

2018 m. Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras pradėjo vykdyti Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų finansuojamą projektą „Sveika bendruomenė – stipri visuomenė“. Bendra projekto suma per 2018-2021 metus - 198.997,18 eur. Per 2020 m. projekto metus panaudota 22 072,20 eur. iš kurių 17 270,40 eur. Europos sąjungos lėšos, 1529,70 eur. Valstybės biudžeto lėšos, 3272,10 eur. Savivaldybės biudžeto lėšos.

#### **Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuro vykdyti projektai:**

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2020 m. įgyvendino projektą „Diabetinės pėdos priežiūros paslaugų užtikrinimas Druskininkų savivaldybėje“. Šiuo metu Druskininkų savivaldybėje nėra specializuoto diabetinės pėdos kabineto, todėl labai svarbu

užtikrinti, kad Druskininkų savivaldybėje gyvenantys sergantieji cukriniu diabetu turėtų galimybę gauti diabetinės pėdos priežiūros paslaugas. Daugeliui pėdų problemų galime užkirsti kelią imdamiesi tam tikrų prevencinių priemonių, viena jų yra diabetinės pėdos priežiūros paslaugų užtikrinimas savivaldybės gyventojams. Projekto metu diabetinės pėdos priežiūros paslaugos buvo suteiktos 83 asmenims kaip ir buvo planuojama projekte. Paslauga buvo įgyvendinama visais einamaisiais metais, kiekvienas pacientas galėjo šia paslauga pasinaudoti 3 kartus per metus. Projektu metu pagerėjo diabetinės pėdos priežiūros paslauga Druskininkų savivaldybėje. Šis projektas susilaukė didelio susidomėjimo Druskininkų savivaldybėje.

Įgyvendiname bei dar vieną projektą „Psichikos sveikatos stiprinimas Druskininkų savivaldybėje“. Vienas pagrindinių visuomenės sveikatos prioritetų – psichikos sveikatos gerinimas. Siekiant užtikrinti psichosocialinę žmonių gerovę ir įvairiapusiškesnę pagalbą psichikos sveikatos problemų turintiems žmonėms. Nepakankamas dėmesys psichologinei sveikatai tampa savižudybių, priklausomybių, kitų sunkių ligų priežastimi. Lietuva ne pirmus metus yra viena pirmaujančių pasaulyje pagal savižudybių skaičių ir sergamumą alkoholizmu bei depresija. Kuo ankstesniame amžiuje yra įgaunamos žinios ir įgūdžiai, tuo daugiau galimybių keistis individui bei emociniam klimatui visoje visuomenėje. Projektas įdomus tuo, kad pasitelkiamos aktyvios, įtraukiančios, vaikų ir jaunimo pažinimą per jų patirtį formuojančios priemonės. Mokymai ir grupinė terapija klasėse buvo skirti klasės sutelkimui, patyčių, priklausomybių, savižudybių ir kitų psichologinių problemų prevencijai. Emocinių sunkumų ar problemų turintiems vaikams ir paaugliams buvo suteikiamos terapijos, kurios leido anonimiškai spręsti asmenines problemas. Projekto metu taip pat buvo organizuojamos tęstinės viešos paskaitos, visiems Druskininkų miesto gyventojams. Psichikos sveikatos stiprinimo užsiėmimai vyko 4 kartus per mėnesį skirtingose ugdymo įstaigose bei 4 užsiėmimai per metus visai

Druskininkų miesto bendruomenei, taip pat buvo organizuojami psichinės sveikatos stiprinimo mokymai ir pedagogams, buvo surinkta 50 pedagogų grupė, kuriems vyko 5 užsiėmimai po 4 valandas.

#### IV. VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS VEIKLOS SRITYS

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuro (toliau Biuras) veiklos kryptis – informuoti gyventojus apie sveikatos išsaugojimo būdus ir priemones, siekiant atkreipti visuomenės dėmesį į įvairių ligų ir žalingų įpročių prevenciją, skatinti bendruomenių narius pasirinkti sveikesnį, aktyvesnį gyvenimo būdą. Visuomenės sveikatos priežiūra buvo orientuojama į visuomenės sveikatos ugdymą ir gyventojų mokymą sveikai gyventi. Sveikatos mokymas buvo pagrindinė sveikatos stiprinimo priemonė, kuri apėmė sveikos gyvensenos skatinimą, sveikatos paslaugų prieinamumo gerinimą, aplinkos ir sveikatos išsaugojimą ir palaikymą.

Atsižvelgiant į aktualiausias visuomenės sveikatos problemas Druskininkų savivaldybėje, pasirinkta 7 pagrindinės visuomenės sveikatos stiprinimo prioritetinės kryptys:

1. Vaikų ir jaunimo sveikatos išsaugojimas ir gerinimas, formuojant sveiko gyvenimo įgūdžius.
2. Šeimos sveikata.
3. Fizinio aktyvumo skatinimas.
4. Sveikos mitybos propagavimas.
5. Užkrečiamųjų ligų prevencija.
6. Sveikatingumo renginių organizavimas.
7. Informacijos sklaida.
8. Žmonių su negalia socialinė integracija.

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras visuomenės sveikatos priežiūros veiklas ir priemones vykde vadovaujantis Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuro nuostatais, patvirtintais Druskininkų savivaldybės tarybos 2014 m. sausio 30 d. sprendimu Nr. T1-22. (Druskininkų savivaldybės tarybos 2018 m. rugėjo 27 d. sprendimo Nr. T1-160 redakcija).

2020 metais Biuras organizavo 398 renginius. Šiuose renginiuose dalyvavo 10258 dalyviai, iš jų: 2984 Druskininkų savivaldybės gyventojai ir 7274 ugdymo įstaigų bendruomenių nariai. Dauguma renginių organizuota sveikatos saugos ir stiprinimo, bendrųjų sveikos gyvensenos ir ligų prevencijos bei fizinio aktyvumo skatinimo temomis. 2020 metais publikuoti 117 straipsniai ir pranešimai, publikacijos periodiniuose leidiniuose ir internete.

***Sveikatos priežiūros specialistų veikla ugdymo įstaigose:*** vykdydami visuomenės sveikatos priežiūrą mokyklose specialistai 213 kartų suteikė pirmąją pagalbą ir įgyvendino gydytojo rekomendacijas mokiniams. 1084 kartus suteikė konsultacijas mokiniams, tėvams, darbuotojams. Iš jų 65 konsultacijos mokiniams ugdomiems pagal ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programas, 479 konsultacijų mokiniams ugdomiems pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio

ugdymo programas, 360 konsultacijų ikimokyklinių ir mokyklinių įstaigų bendruomenių nariams, 180 konsultacijų mokinių tėvams.

Visuomenės sveikatos stiprinimo veiklos, sveikatos stiprinimo tikslai ir uždaviniai savivaldybėje nustatomi išanalizavus ir įvertinus visuomenės sveikatos stebėsenos rodiklių duomenis.

***Visuomenės sveikatos stebėsenos savivaldybėje tikslas*** – nuolat rinkti, tvarkyti, analizuoti ir interpretuoti visuomenės sveikatą charakterizuojančius rodiklius, kad remiantis išsamia informacija apie savivaldybės bendruomenės sveikatos būklę, sveikatos rizikos veiksnius, būtų galima planuoti ir įgyvendinti savivaldybės visuomenės sveikatos gerinimo priemonės, taip pat vykdyti visuomenės sveikatos stebėsenos duomenų sklaidą bei tinkamai informuoti savivaldybės politikus, siekiant efektyvaus valstybinių (valstybės perduotų savivaldybėms) bei savarankiškųjų visuomenės sveikatos priežiūros funkcijų įgyvendinimo savivaldybės teritorijoje.

Kasmetinėje visuomenės sveikatos stebėsenos ataskaitoje pateikiami ir aprašomi 2019 m. visuomenės sveikatos būklę atspindintys sveikatos rodikliai Druskininkų savivaldybėje. Pateikiami rodikliai (iš Valstybės deleguotų savivaldybėms visuomenės sveikatos stebėsenos pagrindinių rodiklių sąrašo) atspindi kaip įgyvendinami Lietuvos sveikatos strategijos tikslai bei uždaviniai. Lietuvos sveikatos strategijoje iškeltų tikslų ir uždavinių įgyvendinimo savivaldybėse stebėsenai, parengtas baigtinis pagrindinių rodiklių sąrašas, kurį sudaro 51 unifikuotas rodiklis, geriausiai apibūdinantis Lietuvos sveikatos 2014 – 2025 metų strategijos siekinius.

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos 2019 m. ataskaitos duomenimis, Druskininkų savivaldybėje geriausiai situaciją atspindinčių rodiklių sąrašas ganėtinai ilgas. Tai rodo, jog daugelis Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos stebėsenos rodiklių yra geresni už Lietuvos vidurkį. Taip pat stebima minėtų rodiklių gerėjimo tendencija – kasmet daugėja rodiklių, geresnių už Lietuvos vidurkį ir mažėja rodiklių prastesnių už Lietuvos vidurkį. Lyginant 2019 m. visuomenės sveikatos stebėsenos rodiklius su 2018 m., stebima, jog pagerėjo net 27 rodiklių reikšmės. Šių rodiklių gerėjimas tuo pačiu atspindi ir Druskininkų savivaldybės gyventojų sveikatos gerėjimą.

2019 m. vidutinės tikėtinos gyvenimo trukmės rodiklis Druskininkų savivaldybėje buvo vienas didžiausių šalyje – 79,07 m., o išvengiamo mirtingumo rodiklis buvo vienas mažiausių – 29,5 proc. Druskininkų savivaldybėje jau yra pasiektas 2014 – 2025 m. Lietuvos sveikatos strategijos strateginis tikslas – pasiekti, kad 2025 m, šalies gyventojai būtų sveikesni ir gyventų ilgiau, pagerėtų gyventojų sveikata ir sumažėtų sveikatos netolygumai.

Druskininkų savivaldybėje yra didžiausios skiepijų apimtys šalyje. 1 metų amžiaus vaikų DTP3 (difterijos, stabligės, kokliušo) poliomielito ir B tipo Haemophilus influenzae vakcinos

skiepijimo apimtys siekia 100 proc. 2 metų amžiaus vaikų MMR1 vakcina (tymų, epideminio parotito, raudonukės vakcina, 1 dozė) skiepijimo apimtys Druskininkų savivaldybėje taip pat išlieka labai aukštos ir siekia 100 proc. Druskininkų savivaldybėje daugiausiai vaikų dalyvavo krūminių dantų dengimo silantinėmis medžiagomis programoje, lyginant su kitomis savivaldybėmis. Šis rodiklis Druskininkų savivaldybėje 3,5 karto lenkia šalies vidurkį. Druskininkų savivaldybėje 2019 m. nebuvo užregistruota nei vieno kūdikių mirties atvejo (vaikų iki 1 m. amžiaus). Tai rodo gerą socialinę – ekonominę padėtį bei visuomenės sveikatos būklę Druskininkų savivaldybėje. Kūdikių išimtinai žindyti iki 6 mėnesių amžiaus, dalis taip pat buvo vienas geriausių rodiklių Lietuvoje – 49,3 proc. ( Lietuvos rodiklis 37,8). 10000 gyventojų tenkantis šeimos gydytojų skaičius taip pat yra didesnis už Lietuvos vidurkį (8,8-Druskininkų savivaldybėje ir 7,2 – bendras Lietuvos rodiklis). 2019 m. nebuvo asmenų žuvusių ar sunkiai sužalotų dėl nelaimingų atsitikimų darbe – tai parodo, kad Druskininkų savivaldybėje buvo sukurtos saugios darbo sąlygos. Sergamumas žarnyno infekcinėmis ligomis 10000 gyventojų siekė 14,0 – ir buvo vienas geriausių rodiklių Lietuvoje.

Rodikliai, kurie Druskininkų savivaldybėje atspindi prastesnius rezultatus nei Lietuvos vidurkis, būtų šie: Mirtingumas dėl priežausčių susijusių su alkoholio vartojimu 100 tūkst. (Druskininkų savivaldybės rodiklis 46,8/ Lietuvos rodiklis 19,1), Gyventojų skaičius, tenkantis 1-ai licencijai verstis mažmenine prekyba tabako gaminiais (136,5/199,2), Gyventojų skaičius, tenkantis vienai licencijaiverstis mažmenine prekyba alkoholiniais gėrimais (142,5/171,3), Išvengiamų hospitalizacijų dėl diabeto ir jo komplikacijų skaičius 1000 gyventojų ( 9,4/7,0), Slaugytojų, tenkančių vienam gydytojui skaičius (1,8/2,0), Tikslinės populiacijos dalis (proc.), dalyvavusi storosios žarnos vėžio ankstyvosios diagnostikos finansavimo programoje (46,5/56,3).

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2020 m. atliko vaikų gyvenosenos tyrimą. Tyrimas atliktas vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. rugpjūčio 11 d. įsakymu Nr. V-488 „Dėl Bendrųjų savivaldybių visuomenės sveikatos stebėsenos nuostatų patvirtinimo“, kuriame yra nurodyta periodiškai savivaldybėse atlikti 5-ų, 7-ų, 9-ų (pirmy gimnazijos) klasių mokinių gyvenosenos tyrimus. Tyrimas atliktas vadovaujantis Higienos instituto parengta gyvenosenos tyrimų organizavimo ir vykdymo metodika. Tyrimui naudotas su Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija suderintas klausimynas. Apklausa vyko 2020 m. kovo–spalio mėnesiais. Tyrimo dalyvavo 485 Druskininkų savivaldybės mokyklų mokiniai.

Šiuo tyrimu buvo analizuojami 3 rodikliai:

- laimingumas, sveikatos ir išvaizdos vertinimas
- sveikatos elgsena (fizinis aktyvumas, pasyvus laisvalaikis ir mitybos įpročiai, burnos higiena)

- rizikingas elgesys (tabako, elektroninių cigarečių rūkymas, alkoholio, narkotinių medžiagų vartojimas, patyčios ir saugumas kelyje, namuose bei mokykloje)

Visuomenės sveikatos stiprinimas savivaldybės bendruomenėje apima penkias funkcines grupes: informacijos apie sveikatą teikimas, konsultavimas, mokymas, sveikos gyvensenos įgūdžių formavimas ir sveikatos stiprinimo veiklos organizavimas.

2020 metais publikuoti 117 straipsniai ir pranešimai, publikacijos periodiniuose leidiniuose ir internete. Išplatinta 45 plakatų bei 12 pavadinimų dalomoji medžiaga, kurią sudarė 1276 egzempliorių tiražas.

Vykdamas visuomenės sveikatos stiprinimą Druskininkų savivaldybės bendruomenėje, buvo paminėtos Pasaulio sveikatos organizacijos ir LR Vyriausybės skelbiamos atmintinos dienos (Pasaulinė sveikatos diena, judėjimo diena, Tarptautinė diena be tabako ir kt.), organizuotos įvairios paskaitos, akcijos, seminarai, konferencijos bei mokymai.

***Lėtinių neinfekcinių ligų prevencijai ir fizinio aktyvumo skatinimui*** Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras 2020 m. organizavo įvairioms amžiaus grupėms skirtas mankštas ir treniruotes. Šiltomis pavasario ir vasaros dienomis, K.Dineikos sveikatingumo parke kiekvieną pirmadienį vyko Tabata treniruotės, antradieniais ir šeštadieniais jogos užsiėmimai, trečiadieniais šiaurietiškojo ėjimo žygiai. Atėjus vėsiems rudens vakarams treniruotės vyko kiekvieną antradienį, leidžiant įstatymams ir laikantis visų saugumo priemonių koronaviruso pandemijai suvaldyti, Druskininkų miesto gyventojams buvo vykdomos funkcinės aukšto intensyvumo treniruotės, kiek vėliau tą pačią dieną prasidėdavo ir jogos užsiėmimai, taip pat kiekvieną trečiadienį ir penktadienį buvo atliekamos mankštos senjorams. Nuolat vyko šiaurietiškojo ėjimo žygiai Druskininkų mieste ir vietinėse apylinkėse.

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kartu su Druskininkų kultūros centro Viečiūnų laisvalaikio sale, dalyvavo pažintiniame šiaurietiškojo ėjimo žygyje, kuris buvo skirtas Viečiūnų bendruomenei, jo metu dalyviai žygiavo miško takeliais, išgirdo vertingų Viečiūnų seniūno pamokymų apie hidrolatų naudą, o kitą dieną Leipalingio seniūnijoje rinkosi taip pat aktyvūs gyventojai, kurie dalyvavo šiaurietiškojo ėjimo mokymuose bei orientacinėse varžybose.

Išbandėme triračius bei susipažinome su jų teikiama nauda. Žmonės su negalia, tiek vaikai, tiek suaugę, įvairiose pasaulio šalyse yra išbandę ir sėkmingai naudoja triračius aktyviam laisvalaikiui, kadangi šios transporto priemonės naudingos pusiausvyros, judėjimo, galūnių spastiką bei intelekto, klausos ar regos negalią turintiems žmonėms.

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, bendradarbiaudamas su Druskininkų sporto centru, druskininkiečius ir miesto svečius pakvietė dalyvauti į tradicinį naktinį vasaros



bėgimą. Renginiu siekta suburti druskininkiečius bėgikus į naktinę bėgimo šventę, pasiūlyti dar vieną aktyvaus laisvalaikio pramogą, ir pakviesti miesto svečius išmėginti itin vaizdingą trasą pro gražiausius miesto objektus – Druskininkų miesto muziejų, Vijūnėlės ir Druskonio ežerus, atnaujintą dviračių ir pėsčiųjų taką pro Mergelių akių ežerėlį. Saugumą trasoje ir renginyje užtikrino Druskininkų policijos komisariato pajėgos bei renginio savanoriai.

10-ame bendruomenių sąskrydyje pasiūlėme ištvermės, komandinio darbo ir vikrumo reikalaujančias užduotis.

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras prisidėjo prie vaikų vasaros stovyklų aktyvių veiklų, kuriose vaikai atliko nuotaikingas komandines ir individualias užduotis, draugiškai varžėsi, taip pat turėjo galimybę pasivažinėti paspirtukais „Trikke“.

Prasidėjus rudenii surengėme orientacines varžybas, kuriose reikėjo koordinacijos, jėgos, greičio ir žinių atliekant organizatorių paskirtas užduotis.

Minint 2020m. Europos Judumo savaitę, kurios tema buvo – „Judumas – be jokios taršos“, sukūrėme užduotį kuriai pasitelkti reikėjo: ėjimą, bėgimą, važavimą dviračiu ar paspirtuku ir naudojant išmaniąsias aktyvaus laisvalaikio programėles bei GPS, išpiešti Druskininkų vardą Druskininkų mieste, o baigiantis šiai savaitei pakvietėme savivaldybės gyventojus, kurorto svečius, įmones ir įstaigas pietų pertrauką praleisti aktyviai. Eidami, bėgdami ar važiuodami gamtai draugiška transporto priemone aplink Druskonio ežerą, dalyviai turėjo įveikti judriąsias stoteles.

Rudens lygiadienio šventėje Viečiūnuose, visuomenės sveikatos biuras renginio dalyvius kvietė išbandyti triratę transporto priemonę „Trikke“.

Skatindami vaikščiojimą, suorganizavome žingsnių konkursą „Rink žingsnius - laimėk paspirtuką“, kurio metu žmonės, naudodami žingsniamačius, per visą konkurso laiką rinko žingsnius ir siuntė ataskaitas, o trys daugiausia žingsnių surinkę dalyviai laimėjo po paspirtuką. Pastebime, kad žmonės mėgsta varžytis ir stengiasi būti aktyvūs.

Pradėjome naują mūsų biure, surengėme Kalėdinį advento iššūkių metą. 24 d. iš eilės, kiekvieną rytą į savo socialinių tinklių portalą įkeldavome po užduotį, žmonės norintys ir vykdantys jas, viską užfiksavo savo mobiliuosiuose įrenginiuose, o kiek vėliau ir pasidalindavo komentaruose po mūsų sukurtu įrašu. Sulaukėme labai didelio palaikymo ir susidomėjimo, jaučiame, kad žmonės užsikabino šios idėjos, kadangi ragina ir toliau tęsti iššūkius.

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras K. Dineikos sveikatingumo parke, organizavo užsiėmimą su trirate transporto priemone – „Trikke“. Renginio pradžioje susirinkusieji buvo supažindinti su „Trikke“, atliko apšilimo mankštą su šia transporto priemone, o vėliau buvo mokomi taisyklingos važiavimo technikos.

### ***Stiprinant Druskininkų savivaldybės gyventojų psichinę sveikatą ir vykdant prevenciją***

VMU Veisiejų regioniniame padalinyje buvo organizuojamas renginys „Sveikos gyvensenos skatinimas darbo vietoje“. Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stebėseną skaitė pranešimą „Stresas ir jo valdymo būdai“.

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras pradėjo teikti naujas psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugas. Šios paslaugos skirtos stiprinti visuomenės psichologinę gerovę, gerinti streso valdymo įgūdžius, diegti psichikos sveikatos raštingumo pagrindus – išmokyti atpažinti ir tinkamai išreikšti emocijas, lengviau spręsti konfliktines situacijas bei suteikti emocinę paramą išgyvenant sudėtingas gyvenimiškas situacijas (skyrybos, netektis, darbo praradimas ir kt.).

Besirūpindami Druskininkų savivaldybės gyventojų sveikata, kvietėme drauge paminėti Pasaulinę psichikos sveikatos dieną „Saugokime psichikos sveikatą – laikas investuoti“. Ši diena – tai puiki proga prisiminti, kad sveikatai palanki mityba, fizinis aktyvumas, bendravimas su draugais ir tais, kuriuos mylime, kuriais pasitikime, poilsis, rūpinimasis kitais ir savimi – tai yra būdai, padedantys stiprinti psichinę sveikatą.

### ***Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras eduonies profilaktikos ir burnos higienos temomis įgyvendino projektą***

Gruodžio mėnesį vyko nuotolinė paskaita "Burnos sveikata ir higiena su burnos higieniste I.Mikaloniene", kurios metu dalyviai sužinojo, kad Gera burnos higiena pirmiausia prasideda nuo taisyklingo ir kokybiško dantų valymo – nuo atrod, iki skausmo žinomos tiesos. Tai reikėtų daryti 2 kartus per dieną – ryte po pusryčių ir vakare prieš einant miegoti. Dantis reiktų valyti 2 minutes. Būtina nepamiršti ir tarpdančių – juos valyti reikia dantų siūlu arba tarpdančių šepetėliais. Reikalinga nuvalyti ir mūsų liežuvį, nes ant jo kaupiasi daugiausia bakterijų. Taip pat būtina tinkamai pasirinkti ir asmenines burnos higienos priemones, t.y. dantų šepetėlį, dantų pastą ir pagalbines burnos higienos priemones: dantų siūlą, burnos skalavimo skystį, liežuvio valiklį ir pan. Dantų šepetėlis turėtų būti minkštas, nes vidutinio kietumo šepetėliai traumuoja dantenas. Dantų pasta turėtų būti kasdieninė, turinti fluoro. O 2 dalyviai, netgi gavo po nemokamą apsilankymą pas burnos higienistę.

Antrus metus iš eilės Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras įgyvendina veiklą „Psichikos sveikatos kompetencijų didinimas įmonių darbuotojams“. Tik pabaigę mokymus „Eglės“ sanatorijoje, prisijungėme prie Druskininkų SPA ir sveikatinimo centro „UPA Medical SPA“ kolektyvo, kuriame darbuotojai rinkosi į paskaitas, diskutavo, aptarė praktinius atvejus, žaidė interaktyvius žaidimus, sprendė testus, atliko rekaksacijų ir mankštų praktiką. Mokymų tikslas,

išliko tas pats– ugdyti įstaigų ir įmonių darbdavių, darbuotojų saugos specialistų ir kitų darbuotojų kompetencijas, reikalingas mažinti neigiamą psichosocialinių rizikos veiksnių poveikį darbuotojų sveikatai, gerinti psichosocialinę aplinką įmonėse ir įstaigose, stiprinti darbuotojų psichikos sveikatą.

Pagal „Bendrojo ugdymo mokyklų darbuotojų gebėjimų visuomenės psichikos sveikatos srityje stiprinimo“ veiklos aprašą šiais metais konsultacijos buvo vykdomos Druskininkų sporto centre bei Viečiūnų progimnazijoje. Mokymų tikslas: psichikos ir elgesio sutrikimų prevencija, visuomenės psichikos sveikatai išsaugoti ir stiprinti. Gebėjimų stiprinimo metu ugdymo įstaigos darbuotojai pristatė aktualias mokyklos ar įstaigos problemas psichikos sveikatos srityje. Konsultuojantys psichologai atsižvelgė į aktualius ugdymo darbuotojams iškylančius sunkumus ir taikė specialiai pritaikytas metodikas jiems išspręsti. Konsultacijų metu komanda su grupe atliko atvejų analizes ir ieškojo galimų problemų sprendimo būdų. Po kiekvienos konsultacijos komanda parengė teorines ir praktines rekomendacijas, skirtas padėti išspręsti aptartas problemas.

#### ***Savižudybių prevencijos tema***

Supervizijos specialistams, teikiantiems pagalbą savižudybės rizikoje esantiems asmenims, Druskininkuose organizavome Rotary International Apygardos 1462 inicijuotas Globalios dotacijos savižudybių prevencijos projekto remiamą užsiėmimą „Savižudybių prevencijos modelis ir jo taikymas Lietuvos savivaldybėse“. Socialinių mokslų daktaras, klinikinis psichologas, VU Psichologijos instituto Suicidologijos tyrimų centro mokslo darbuotojas, lektorius Said Dadašev dalinosi savo patirtimi apie savižudybių prevenciją. Supervizijų metu siekiama analizuoti įvairias savižudybių situacijas, kodėl jos įvyksta ir kaip padėti žmogui, supratęs jog jis mąsto apie suicidą.

2020 metais, taip pat įvykdėme „SafeTalk“ savižudybių prevencijos mokymus, kuriuose dalyviai įgavo žinių, kaip atpažinti žmones, kurie galvoja apie savižudybę, kaip jiems galime padėti. Vyko vaidybiniai žaidimai, kuomet vienas vaidina žmogų kuris galvoja apie savižudybę, o kitas bando padėti.

#### ***Traumų ir nelaimingų atsitikimų prevencijos tema***

Vaikų vasaros stovykloje, vedėme teorinius ir praktinius užsiėmimus traumų ir nelaimingų atsitikimų prevencijos tema. Kurių metu vaikai sužinojo apie pirmos pagalbos pagrindus, viską ką išmoko, išmėgino praktiškai.

#### ***Žalingų įpročių prevencijai:***

Druskininkų savivaldybės ugdymo įstaigose vyko psichologinio moksleivių atsparumo žalingiems įpročiams skatinimo mokymai kurie buvo organizuojami Druskininkų „Ryto“ gimnazijoje, Druskininkų sav. Viečiūnų progimnazijoje, Druskininkų sav. Leipalingio

progimnazijoje, Druskininkų „Atgimimo“ mokykloje bei Druskininkų „Saulės“ pagrindinėje mokykloje.

Druskininkų savivaldybės visuomenės sveikatos biuras aktyviai bendradarbiaudamas su Alytaus apskrities vyriausiojo policijos komisariato Druskininkų policijos komisariatu bei Valstybės sienos apsaugos tarnybos Varėnos rinktine įgyvendino renginių ciklą - „Paauglių narkotinių medžiagų vartojimo prevencija“. Šie renginiai buvo skirti ne tik suteikti daugiau žinių apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją, bet ir užkirsti kelią paaugliams jas vartoti.

#### ***Sveikatos saugos ir stiprinimo temomis:***

Minint vandens dieną, druskininkiečiai rinkosi į pirties programą, kuri vyko Druskininkų sveikatinimo ir poilsio centre AQUA. Gausiai paprakaituoti ir padidinti medžiagų apykaitą naudinga visiems – dažnai pirtis vadinama sveikatos šaltiniu.

Minint sveikatingumo mėnesį Druskininkų miesto gyventojai buvo pakviesti į paskaitą „Šalčio terapijos esmė ir prasmė“, kurią vedė sertifikuotas Wim Hof metodo instruktorius, o kiek vėliau buvo pakviesti pasinerti į Ratnyčėlės upelį K. Dineikos sveikatingumo parke.

Sveikatos saugos ir stiprinimo temomis taip pat, visuomenės sveikatos biuras organizavo mokinių konferencija-paroda „Sveikatos galerija VI“ įvyko jau šeštąjį kartą, kurios tema buvo „Mokinių sveikos gyvensenos skatinimas – galimybės ir perspektyvos“. Šio konkurso – parodos tikslas – formuoti sveikos gyvensenos įgūdžius, vertybines nuostatas, iškelti šiandienines jaunimo sveikatinimo problemas.

#### ***Sveikos mitybos ir nutukimo prevencijai:***

Biuras Druskininkų miesto žmonėms organizavo paskaitą: „Žolelių galia, naudojimas, naudojimo būdai“.

Didelio dėmesio susilaukė renginys „Sveikos mitybos kelias“. Užsiėmimo metu dalyviai mokėsi, gamino bei ragavo grikių ir daržovių plovą bei marokietiškas salotas. Susitikimo metu buvo pasakojama apie ajurvedinės virtuvės principus ir ypatumus.

Taip pat organizavome maisto gaminimo pamoką, kuriame mokytojai mokė dalyvius kaip pasidaryti pikantišką ir sveiką vakarienę patiems, gaminome salotas su garstyčiom ir daržovių spurgytes žirnių miltu tešloje.

#### ***Kraujotakos sistemos ligų profilaktikai:***

Visuomenės sveikatos biuras bendradarbiaudamas su Druskininkų pirminės sveikatos priežiūros centru įgyvendina širdies ir kraujagyslių ligų rizikos grupės sveikatos stiprinimo programą, kurią sudaro 7 užsiėmimai. Programos tikslas efektyviau stiprinti rizikos grupės asmenų sveikatą, supažindinti juos su širdies ir kraujagyslių ligų rizikos veiksniais, sveikos gyvensenos

principais, išmokyti keisti gyvenimą, valdyti stresą, pasirinkti sveikatai palankią mitybą bei fizinį aktyvumą.

Minėdami širdies dieną surengėme naktinį žygį į Švendubrę, kuris sulaukė labai didelio susidomėjimo. Šio renginio tikslas – skatinti gyventojus būti fiziškai aktyviems ir propaguoti sveiką gyvenimą, o taip suteikti prevenciją nuo širdies ir kraujagyslių ligų.

Puikiai praleista paskaita „Fizinis aktyvumas ir mityba - geriausi kariai prieš 40 lėtinių ligų“, mokantis ir klausantis prof. Alberto Skurvydo - išsamiai apie tai, kiek turime judėti, kokį maistą rinktis, ir kokių "vaistų" turime griebtis, remiantis naujausiais moksliniais tyrimais ir įrodymais. Fizinis aktyvumas, saikinga mityba, miego ritmo išlaikymas, streso valdymas, bendravimas su draugais ir artimaisiais - štai vaistai mums nuo depresijos, širdies ir kraujagyslių ligų, Alzheimerio, demencijos ir kt.

Širdies ir kraujagyslių bei cukrinio diabeto ligas galima priskirti prie vadinamųjų "civilizacijos" ligų, kurios daugiausia susijusios su mitybos papročių kitimu, fizinio aktyvumo sumažėjimu, atsvočiu, aplinkos užterštumu, genetika, žalingais įpročiais ir kitomis priežastimis, todėl paskaita „Širdies ir kraujagyslių bei cukrinio diabeto prevencija“ papildė akademinėmis žiniomis - nuo teorinių žinių apie širdies darbą ir ligas iki praktinių patarimų, kaip taisyklingai matuoti kraujospūdį, kaip skaityti kraujo tyrimo rezultatus, ar kaip suteikti pirmąją pagalbą miokardo infarkto ar insulto ištiktam žmogui.

***Įsibėgėjo įgyvendinamas projektas „Sveika bendruomenė – stipri visuomenė“:*** kuris yra finansuojamas iš Europos Sąjungos struktūrinių fondų, Lietuvos Respublikos valstybės biudžeto ir Druskininkų savivaldybės biudžeto lėšų. Projekto tikslas – suformuoti Druskininkų savivaldybės vaikų sveikos gyvenimo įgūdžius ir vertybines nuostatas. Šiuo metu Druskininkų sav. Leipalingio progimnazijos ikimokyklinio skyriui „Liepatė“ bei Viečiūnų progimnazijos ikimokyklinio ugdymo skyriui „Linelis“ ugdytiniams organizuojamos sveikatą stiprinančios rytinės mankštos.

Ikimokyklinio ugdymo įstaigose yra organizuojamos sveikatos saugojimo ir stiprinimo veiklos, įgyvendinant „Kimocho“ ugdymo programą ir sveikatą stiprinančias mankštas.

„Kimocho“ – tai paprasta ir efektyvi ugdymo programa, kur smagios, įtraukiančios ir inovatyvios veiklos, padeda vaikams ugdyti penkias socialines ir emocines kompetencijas: savęs pažinimą, savęs valdymą, socialinį pažinimą, santykių kūrimo įgūdžius bei atsakingą sprendimų priėmimą. Įgyvendinant sveikatą stiprinančias mankštas didelis dėmesys yra skiriamas taisyklingai laikysenai ir plokščiapėdystės profilaktikai. Judėjimas – sveiko vaiko gyvybinis poreikis. Pastaruoju metu daugėja vaikų, turinčių atramos ir judėjimo aparato deformacijas, kurių didžiausia dalis įgimta arba įgyta dėl neteisingos gyvenimo. Ikimokyklinio amžiaus tarpsnyje ypač intensyviai auga ir

vystosi judamasis aparatas, formuojasi atskiros jos dalys, todėl labai svarbu plokščiapėdystės profilaktiką pradėti kuo anksčiau.